

كيف تسعد أبناءك أيـــام الامتحانـــات

أعراض قدوم الامتحانات:

تختلف مشاعر الأطفال وتتأرجح ما بين الخوف والقلق من الامتحانات رغم مذاكرته الجيدة، أو عدم إدراك الموقف جيدًا، وكل ما يسيطر عليه هو اللعب والانشغال عن المذاكرة بأي شيء، وفى الحالتين يكون على الأم العبء الأكبر أثناء هذه الفترة، فقد لا يُظهر طفلك خوفه من الامتحانات بشكل واضح، ولكن هناك بعض العلامات التي تشير لذلك، مثل: فقدان الشهية، أو الاضطرابات والقلق خلال النوم، أو الإصابة بآلام في البطن؛ لذلك عليكِ مراقبة حالته خلال هذه الفترة، ودائمًا قدمي له عبارات الدعم والتشجيع، وشاركيه في المذاكرة حتى يتغلب على هذه الأعراض، وقد تكون الأعراض نفسية، ونؤكد من هنا أن الطفل معرض لمخاوف تؤثر عليه فترة الامتحانات.

مخاوف الامتحانات لدى الأبناء:

- ينتاب الطفل شعورًا بأنه مطالب بتحقيق أفضل النتائج في الامتحانات، وذلك من تكرار والديه لطلب المذاكرة، أو التقدم في دراسة معينة، فكل ذلك يجعله في حالة خوف من قدرته على المذاكرة وتحقيق رغبات والديه، وكل هذه الأشياء تشتت ذهن الطفل وتجعله يخاف من قدوم الامتحان.
- الخوف من الرسوب أو تحقيق علامة سيئة في الامتحانات يقود في أغلب الأحيان إلى رفع التوتر والقلق لدى الطالب قبيل إجراء الامتحان، وفي بعض الأحيان يزداد هذا التوتر ويقود إلى فقدان التركيز وأعراض صحية تؤثر على الطالب سلبياً.
- أحيانًا يكون تهديد أحد الوالدين بنجاح الطفل بتقدير معين أو حصوله على درجة مناسبة، تجعل الطفل يشعر بالخوف من الامتحانات.
- عدم الاستعداد المبكر والجيد والكافي للامتحانات من بداية العام، والذي يشعره بالخوف.
- قلة الثقة بالنفس والتفكير السلبي بالذات، فحتى الطالب الجيد يركز على سلبياته ونقاط ضعفه مما يولد لديه إحساسًا بالعجز والخوف.

سأجعله يقول: «يا خسارة الامتحانات ستنتهي»:

نجتهد بكل طاقاتنا لجعل أبنائنا في هذه الفترة يشعرون بأنها أجمل فترة تمر عليهم، وترسخ في ذاكراتهم، **وذلك من خلال:**

- زيادة المصروف الشخصي فترة الامتحانات.
- الطعام يكون أفضل وأجمل ما يكون.
- ممنوع الصراخ والضرب أيام الامتحانات.
- زيادة جرعات الحب والأحضان وبث الأمل والتشجيع للطفل.
- ساعد طفلك أن يكون إيجابياً وواثقًا من نفسه وقدراته، حتى لو كان خائفًا من الامتحان فالخوف إحساس طبيعي.
- عرفه أن الامتحانات ليست عقبة، إنما هي وسيلة لقياس تحصيله الدراسي خلال العام الدراسي، وأنه قادر على تحقيق أفضل النتائج.
- شجع طفلك على ممارسة أي نشاط رياضي بسيط قبل البدء في المذاكرة، ومارس معه هذا النشاط.
- لا تفرضوا أحلامكم على صغيركم.
- اهتم بنظام طفلك الغذائي خلال فترة الامتحانات اهتمامًا خاصاً، فهناك العديد من الأطعمة التي تساعد على التركيز والاستيعاب، ومنها: (الأسماك، المكسرات بأنواعها، والفواكه الطبيعية).

وفى الختام مكافأة بذل الجهد:

بعد الانتهاء من هذه الفترة يحصل الطفل على مكافأة للمجهود الذي بذله، فعلى أحد الوالدين الخروج مع الطفل في نزهه أو شراء لعبة، ونسميها هدية بذل الجهد.

www.familyacademy.com.sa
info@familyacademy.com.sa

familyacademy
familyacademy36

أكاديمية الأسرة
FAMILY ACADEMY
نبني قدرات الأسرة